Achtsamkeit

Michael Zimmermann, Christof Spitz & Stefan Schmidt

Was drin ist für dich: Bewusster und entspannter leben lernen.

Wir alle kennen sie, die von früh bis spät vollgestopften und eng getakteten Tage. Den hektischen Morgen vor der gehetzten Bahnfahrt zur Arbeit. Den Stress auf den letzten Metern vor der Abgabe oder Präsentation, den kurzen Adrenalinrausch der haarscharf geschafften Deadline vor dem längst überfälligen Startschuss für das Folgeprojekt. Den Freizeitstress oder Familientrubel nach Feierabend, bevor wir völlig erschöpft ins Bett fallen, um zu wenig Schlaf für einen weiteren Wahnsinnstag zu bekommen.

Du möchtest am liebsten die Reißleine ziehen, dem Hamsterrad entkommen und mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben haben? Die Blinks nehmen dich mit auf eine Zeitreise durch die 2.500 Jahre alte Entstehungsgeschichte des buddhistischen Achtsamkeitsgedankens und lehren dich, deinen Alltag zu entschleunigen und die Dinge öfter gelassen von außen zu betrachten.

In diesen Blinks wird du außerdem herausfinden,

wie du Stress und Schmerzen „verschwinden“ lässt,
wie du dich selbst und die Welt intensiver und gleichzeitig wohlwollender wahrnimmst, und
wieso das Prinzip der Achtsamkeit so gut funktioniert.

Die Achtsamkeit ist eines der grundlegenden Elemente der buddhistischen Lehre.

Die Achtsamkeit spielt in den Schriften aller großen buddhistischen Gelehrten eine zentrale Rolle. Sie gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für die Fähigkeit eines Individuums, den Pfad der Erleuchtung zu beschreiten. Erstmals verwendet wurde der Begriff in frühen buddhistischen Lehrreden, die im Laufe des ersten Jahrhunderts vor unserer westlichen Zeitrechnung schriftlich festgehalten wurden.

Traditionell hat das Konzept im Buddhismus zwei Bedeutungsebenen: Achtsamkeit für das Erinnerungsvermögen und Achtsamkeit in Aktion. Für das eigene Erinnerungsvermögen achtsam zu sein bedeutet, die inneren und äußeren Vorgänge im Hier und Jetzt so bewusst wie möglich wahrzunehmen und sorgfältig im Gedächtnis abzuspeichern. Denn je mehr du erinnerst, desto mehr kannst du reflektieren und verstehen, Schlüsse ziehen und deinen Horizont erweitern.

Achtsamkeit in Aktion meint, die in der meditativen Reflexion gewonnen Erkenntnisse im alltäglichen Umgang mit der Umgebung anzuwenden und gewissermaßen den Kreis zu schließen: Je bewusster du deine Umgebung im Alltag wahrnimmst, desto mehr Input nimmst du mit in die Meditation. Je mehr du dort über dich und andere lernst, desto achtsamer kannst du wiederum im Alltag handeln.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Obwohl der Achtsamkeitsbegriff in den verschiedenen buddhistischen Schulen unterschiedlich ausformuliert wird, gibt es einen gemeinsamen Ausgangspunkt: die Redensammlungen des historischen Buddhas aus der Zeit zwischen dem 5. und 4. Jahrhundert v. Chr. Dort entstand der Gedanke, dass die Grundlage jeder Meditation die achtsame Betrachtung des zu untersuchenden Gegenstands, Vorgangs oder Gefühls sein sollte. Wer eine Sache verstehen will, muss zunächst nichts anderes tun, als sie aufmerksam und urteilsfrei zu beobachten.

Für den Anfang könntest du damit beginnen, dich wie in der klassischen Meditation voll und ganz auf deine Atmung zu konzentrieren und alle anderen Gedanken und Sinneseindrücke auszublenden. Wer sich wie praktizierende Buddhisten geduldig und beständig in der Achtsamkeit übt, kann sie irgendwann sogar nutzen, um Leiden zu lindern und inneren Frieden zu finden.

Die buddhistische Achtsamkeitslehre lässt sich wunderbar auf unser modernes Leben übertragen.

Wenn man sich den weltweiten Siegeszug des Yoga ansieht, war es wohl nur eine Frage der Zeit, bis auch die buddhistischen Achtsamkeitsübungen auf den chronisch reizüberfluteten Alltag westlicher Gesellschaften übertragen werden. Begünstigt wird der transkontinentale Wissenstransfer durch die leichte Anwendbarkeit der Übungen.

Absolute Grundlage der Achtsamkeitslehre ist die Fähigkeit zur inhaltsneutralen und dennoch bewussten Beobachtung. Mit anderen Worten geht es darum, die Dinge mit einer gewissen emotionalen Distanz und gelassenen Urteilsfreiheit zu betrachten, um auch in schwierigen oder aufwühlenden Situationen den Blick für das Wesentliche zu bewahren.

Mit ausdauerndem Achtsamkeitstraining bist du z.B. irgendwann in der Lage, selbst in der hitzigsten Teamsitzung cool zu bleiben und das Geschehen ruhig und neutral zu beobachten. Und wenn du das nächste Mal zur Stoßzeit in einer Bahn voller panischer Pendler steckst, nimmst du mit geschultem Auge und Verstand alles wahr, ohne dich von der lärmenden Hektik anstecken zu lassen.

Im Grunde knüpfen die Achtsamkeitsübungen an vieles an, was wir bereits unbewusst in unseren Alltag integriert haben. Mit Sicherheit willst auch du ab und an „erstmal tief Luft holen", bevor du dich erneut an eine knifflige Situation heranwagst. Solche intuitiven Reaktionen sind instinktive Vorstufen dessen, was immer mehr Menschen z.B. durch Meditation und Yoga ausbauen wollen: unsere Fähigkeit, zu entschleunigen, Schmerzen und Stress zu bewältigen, unsere Mitte zu finden und uns zu fokussieren.

Achtsamkeit steigert unser Einfühlungsvermögen und lässt uns Gefühle intensiver leben.

Wenn wir achtsam wahrnehmen, können wir selbst negative Gefühle neutral betrachten und unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den eigentlichen Kern des Konflikts lenken. Das gibt

uns die Kraft, uns nicht von unseren Ängsten zu defensiven oder aggressiven Instinktreaktionen verleiten zu lassen und mitfühlender miteinander umzugehen.

Die Achtsamkeit lehrt uns, auch unsere eigenen Gedanken und Gefühle in aller Ruhe zu betrachten, anstatt sie wie sonst sofort zu bewerten. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf den wahren Ursprung unserer Emotionen lenken, sie einfacher nachvollziehen und analysieren. Je besser wir uns selbst und andere Menschen verstehen, desto empathischer und respektvoller wird auch unser Umgang.

In einer beliebten buddhistischen Metapher wird der menschliche Geist mit einem Elefanten verglichen, dessen natürliche Empfindsamkeit und Scheu schnell Chaos und Kollateralschäden anrichten kann. Wenn der Elefant hingegen durch das unsichtbare Band der Achtsamkeit geführt wird, kann er seine lähmende Angst vor allem Unbekannten ablegen und seine vielen positiven Eigenschaften entfalten.

Das heißt im Umkehrschluss, dass wir ohne Achtsamkeit keine Höchstleistungen abrufen können. Ein Musiker z.B. kann alle Noten eines Stücks in- und auswendig kennen, aber ohne Emphase und Intensität bleibt sein Spiel blutleer und letztlich mittelmäßig.

Erst die Achtsamkeit lässt uns die Oberfläche der Dinge durchbrechen, sie bis ins kleinste Detail erleben und erinnern und so eine Tiefe erreichen, die in der modernen Schnelllebigkeit schnell abhandenkommt. Tatsächlich gibt es sogar wissenschaftliche Beweise dafür, dass eine bewusstere Wahrnehmung der Welt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führt, die unsere Lern- und Erinnerungsfähigkeit verbessern.

"Säkulare Ethik ist eine Sache vom universellen Wohlergehen"
(Dalai Lama)

Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir, besser mit Stress und Krankheiten umzugehen.

Obwohl die gelebte Empathie also mittelbar dem Zusammenleben im Kollektiv zugutekommt, hilft sie in erster Linie uns selbst. Viele Achtsamkeitsübungen wenden wir bereits ganz intuitiv und unbewusst im Alltag an, um uns zu beruhigen oder zu sammeln. Wenn wir unsere Achtsamkeit dann bewusst trainieren, sind die Potenziale geradezu unbegrenzt.

So ist z.B. das tiefe Durchatmen nach intensivem emotionalen Input im Grunde nichts anderes als eine Mini-Meditation. Die meisten anerkannten Angebote der Lebensoptimierung, vom Coaching über das Life-Management bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung, vermitteln uns letztlich auch nur Techniken, mit denen wir unsere körperlichen und geistigen Regungen bewusster steuern können. Sie sind so etwas wie Achtsamkeitsübungen zum Mitnehmen.

Je bewusster wir unseren Geist kontrollieren, desto besser können wir auch mit Schmerz und Leid umgehen. Wenn wir z.B. mit Krankheit oder dramatischen Ereignissen konfrontiert

werden, neigen wir dazu, negativen Gefühlen und Bildern die Kontrolle zu überlassen. Auch hier zeigen intuitive Techniken wie das Veratmen des Schmerzes in der Geburtshilfe das Potenzial von Achtsamkeitsübungen. Dabei geht es nicht darum, den Schmerz zu ignorieren, sondern ihn anzunehmen und als eine natürliche und damit sinnvolle Empfindung zu akzeptieren.

Im nächsten Schritt können wir unsere Aufmerksamkeit dann bewusst von den negativen Dingen abwenden, um wieder mit der nötigen Distanz auf die Gesamtsituation zu blicken. Indem wir uns z.B. gezielt auf andere Reize wie unseren Atem, die Narbe am Zeh oder gar ein durchs Zimmer surrendes Insekt konzentrieren, lenken wir uns vom Negativen ab.

So lernen wir, auch in schwierigen oder schmerzhaften Momenten die Kontrolle über unseren Geist zu bewahren. Je mehr Raum wir unangenehmen Empfindungen geben, desto stärker bestimmen sie unser Denken und Fühlen. Wenn wir sie aber in Relation zu anderen Eindrücken und Emotionen setzen, verlieren sie an Größe, Substanz und Bedrohlichkeit.

In der Psychologie und Medizin sind Achtsamkeitsübungen schon seit Längerem etabliert.

Ärzte und Seelsorger haben schon vor Jahrzehnten erkannt, dass Achtsamkeitsübungen auch ohne religiösen Hintergrund physische und psychische Leiden lindern können. Schon in den späten 1970ern wurde mit der Mindfulness-Based Stress Reduction das erste einer ganzen Reihe von Programmen entwickelt, die auf dem Konzept der Achtsamkeit aufbauen.

Programme dieser Art helfen bei Stress, chronischen Krankheiten oder Essstörungen und werden in der Krebs-, Sucht-, Schmerz- und Verhaltenstherapie sowie der Psychoanalyse angewandt. Ihr oberstes Ziel ist es, den Patienten zu einem wohlwollenden und empathischen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Leiden zu verhelfen. Sie sollen lernen, die eigene Situation urteilsfrei zu akzeptieren und dadurch grundlegend anders mit Stress, Schmerz oder Abhängigkeit umzugehen.

Dabei bedienen sich die Therapieansätze typischer Achtsamkeitsübungen wie der Meditation, um den Autopilot automatisierter Alltagsabläufe auszuhebeln und mentale Muster zu durchbrechen: Die Menschen lernen, dass sie ihr Denken und Fühlen selbst steuern und so Verantwortung zurückgewinnen können. Es bedarf keiner externen Instanz oder Autorität und nicht zwingend der Medikation oder Therapie, um gesund zu werden. Achtsame Menschen können Heilung in sich selbst finden.

Tatsächlich konnte in Studien nachgewiesen werden, dass regelmäßige Meditation zu einem besseren Umgang mit Stresssituationen und einer Steigerung kognitiver Fähigkeiten führt. MRT-Untersuchungen zeigten eine Verkleinerung der Amygdala, also der für die Stressbewältigung zuständigen Hirnareale, was auf eine generelle Abnahme der Stressreaktionen im Körper hindeutet. Gleichzeitig war es zu einer Verdichtung der grauen Zellen im Hippocampus gekommen, wo Selbstwahrnehmung, Empathie und Informationsverarbeitung gesteuert werden.

Die Achtsamkeitsschüler selbst bestätigen die Eindrücke. Wer regelmäßig meditiert, registriert meist schon nach kurzer Zeit, wie Klarheit, Ruhe und Einfühlungsvermögen in seinem Leben zunehmen. Und die Verbindung aus achtsamer Wahrnehmung und achtsamer Erinnerung und Reflexion steigert zusätzlich spürbar die Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Aber wäre es bei all diesen positiven Effekten nicht toll, die Wunderwaffe Achtsamkeit präventiv einzusetzen, bevor all die Probleme entstehen, die man mit ihrer Hilfe lösen möchte?

Auch in der Erziehung und Pädagogik spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle.

Es gibt tatsächlich zahlreiche gute Gründe dafür, sowohl Lehrende als auch Lernende in der Achtsamkeit zu schulen. Den Anfang machen sinnvollerweise die Lehrenden, da sie die Technik und Philosophie verinnerlicht haben müssen, um sie an Lernende weiterzugeben.

Ein Lehrer, der seine eigenen Emotionen bewusst wahrnimmt, behält auch im üblichen Tumult vor dem Pult einen ruhigen Puls und schützt sich selbst vor dem mittlerweile fast obligatorischen Burnout. Sein achtsamer Blick für die individuellen Stärken und Schwächen seiner Schüler macht ihn zu einem fairen und souveränen Mentor, der sich nicht von Gefühlen fehlleiten lässt.

Achtsame Schüler wiederum gehen respektvoller miteinander um und lernen deutlich besser und entspannter. Sie sind sozial kompetenter, auffassungs- und lernfähiger und leiden seltener unter Stress, Unkonzentriertheit oder Prüfungsangst.

Auch Eltern und Kinder können lernen, achtsamer miteinander umzugehen. Als Eltern sind wir quasi die ersten Lehrer im Leben unserer Kinder. Wenn wir über die Achtsamkeit mit uns selbst ins Reine kommen, vermeiden wir es, unser Kind unterbewusst nach unseren eigenen Vorstellungen formen zu wollen und dabei auch unsere „Macken“ zu übertragen. So können wir lernen, Kinder und ihre Bedürfnisse losgelöst von uns selbst zu betrachten und wirklich zu sehen.

Stell dir vor, du hast einen schönen Ausflug mit der Familie geplant, aber dein Kind ist nicht dankbar oder enthusiastisch, sondern mäkelig bis unerträglich. Hier würde dir Achtsamkeit helfen, die Laune deines Kindes nicht persönlich zu nehmen und zu denken, es habe dir den Ausflug geradewegs versaut. Stattdessen könntest du mit Ruhe und Empathie herausfinden, was wirklich hinter seinem Verhalten steckt.

"Wenn der eigene Schatten erforscht wird, muss ja nicht auf den anderen projiziert werden."

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Das moderne Leben bietet Tag für Tag unzählige Anlässe, um sich gestresst, unsicher oder provoziert zu fühlen. Dabei lassen wir uns viel zu oft von Angst, Stolz oder äußeren Einflüssen zu impulsiven Reaktionen verleiten, statt ruhig zu bleiben. Mithilfe gezielter Achtsamkeitsübungen aus der buddhistischen Lehre lernst du, dich selbst und andere urteilsfrei wahrzunehmen und auch in hitzigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Das senkt deinen Stresspegel, steigert deine Leistungsfähigkeit und lässt dich offen und respektvoll auf andere zugehen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Lerne, einfach nur zu beobachten.

Versuche, die Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir z.B. vor, in der U-Bahn nach Hause oder im Café nichts zu tun, außer das Geschehen um dich herum wertungsfrei zu betrachten.

Lerne, richtig zu atmen.

Meditation kann dir helfen, ruhig und regelmäßig zu atmen und deine Gedanken loszulassen. Schon ein paar meditative Atemzüge reichen, um dein Stresslevel zu senken und dich ausgeglichener zu fühlen.